

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Pengertian menggiring bola

a. Menggiring bola

Menggiring bola/*dribbling* adalah suatu keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola dengan baik, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar Mielke (2003 : 1) sedangkan menurut Menurut Sukatamsi (1985:158) menggiring bola diartikan sebagai gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah.

Adapun tujuan menggiring bola menurut Sukatamsi (1995:158) adalah: (1) melewati lawan, (2) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada temandengan tepat dan (3) menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segeramemberikan operan kepada teman. Untuk dapat menggiring bola dengan baik diperlukan latihan secara terus menerus sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis.

Adapun prinsip-prinsip teknik menggiring bola adalah sebagai berikut:

1) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol.

- 2) Di depan pemain terdapat daerah yang kosong, bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah mendorong kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang.
- 4) Pandangan mata tidak selalu memandang bola, akan tetapi harus memperhatikan atau mengamati posisi lawan atau kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, irama gerakan tangan bebas seperti pada saat lari biasa.

Menurut Mielke (2003 : 2) Dalam menggiring bola itu ada beberapa teknik dalam menggiring yaitu yang pertama.

1) Menggiring bola menggunakan kaki luar

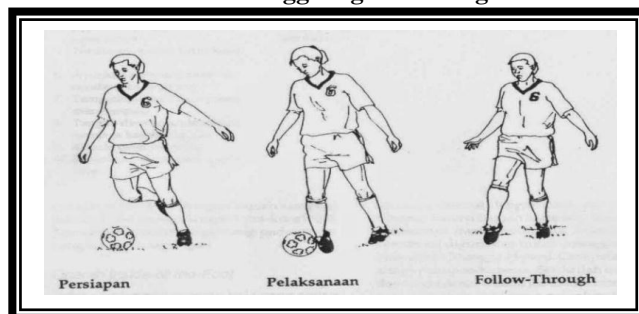
Sama halnya ketika Anda menendang bola, ada teknik menggiring bola yang menggunakan bagian atau sisi luar kaki. Gerakan dalam menggiring bola sepak menggunakan kaki bagian luar sebetulnya juga tak jauh beda dengan penggunaan bagian kaki dalam. Namun, tetap saja keduanya berbeda dan titik perkenaan kaki pada bola-lah yang menjadi pembeda ini merupakan beberapa langkah yang bisa diintip dan juga dipraktikkan, mulai dari posisi awal, gerakan saat proses menggiring, hingga posisi akhir setelah menggiring bola menggunakan sisi luar kaki Anda. Dengan latihan yang intensif, maka menggiring bola adalah teknik yang bakal cukup cepat dikuasai secara baik.

- a) Posisi awal dari menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah dengan mengawalinya menggunakan sikap berdiri

dengan tubuh menghadap arah gerakan dan pandangan tetap fokuskan ke depan.

- b) Sikapkan kedua lengan pada sisi tubuh tapi juga dibuat terentang sedikit. Jangan lupa untuk memutar kaki ke dalam, lalu menguncinya.
- c) Pada proses menggiring bolanya, Anda perlu mendorong bola menggunakan bagian luar kaki ke arah depan.
- d) Posisi kaki bisa sedikit diangkat dari permukaan tanah sambil kaki tumpu juga ikut digerakkan.
- e) Pastikan bahwa Anda menumpukan berat badan pada kaki yang tak dipakai untuk menggiring bola.
- f) Pergerakan bola dengan gerakan menggiring tadi akan menuju depan tak jauh dari kaki di permukaan tanah.
- g) Sebagai akhir gerakan, Anda bisa menghentikan bola memakai telapak kaki di bagian atas bola.
- h) Berat badan ditumpukan jelas pada sisi kaki yang tak Anda pakai untuk menggiring.
- i) Pandangan harus tetap fokus ke arah depan sambil melakukan gerakan tadi

Gambar 2 1Gerakan Menggiring Bola Dengan Kaki Luar



<http://opikteles.blogspot.co.id/2015/11/blog-post.html>

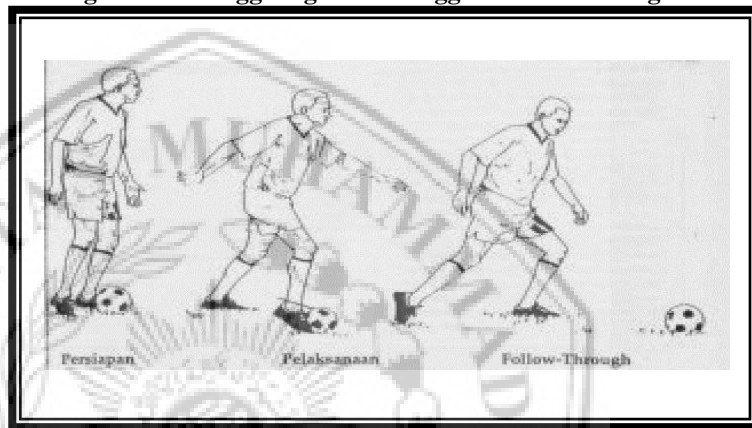
2) Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Sama halnya dengan penggunaan teknik menggiring memakai kaki bagian luar, pada teknik dengan kaki bagian dalam ada juga posisi awal, tengah dan akhir yang perlu untuk dilatih dan dikuasai, seperti:

- a) Awalilah dengan membawa sikap berdiri yang menghadap ke arah gerakan sambil memfokuskan pandangan terus ke depan.
- b) Rilekskan kedua lengan di mana sikap kedua lengan tersebut dapat berada di sisi tubuh.
- c) Sementara itu, untuk pergelangan kaki bisa Anda putar ke luar dan kuncilah di sana.
- d) Pada proses menggiring bola, yang perlu dilakukan adalah mendorong bola memakai bagian dalam kaki ke arah depan sambil posisi kaki sedikit dibuka ke depan bersama-sama dengan kaki tumpu yang turut digerakkan.
- e) Gerakan bola nantinya akan meluncur ke depan bergulir di permukaan tanah dan sebaiknya juga bergulir secara lurus karena itulah gerakan bola yang benar dan sempurna.
- f) Sebagai akhir gerakan, Anda dapat menghentikan bola menggunakan telapak kaki tepat di bagian atas bola.
- g) Berat badan dapat ditumpukan di bagian atau sisi kaki yang tak Anda pakai untuk menggiring.

- h) Pandangan tetap harus lurus ke depan selama melakukan gerakan tersebut.
- i) Melatih gerakan menggiring bola dalam sepak bola baik itu dengan kaki bagian luar pun harus dilakukan secara intensif agar bola saat digiring tak melenceng ke mana-mana sementara pandangan mata pemain tetap fokus ke depan.

Gambar 2 2gerakan Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam



<http://opikteles.blogspot.co.id/2015/11/blog-post.html>

3) Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Cara menggiring bola di sini memang hampir sama dengan teknik menendang bola di mana penggiringan bola dengan punggung kaki bisa dilakukan dengan langkah:

- a) Dari awal, sikap yang diambil adalah sikap berdiri dengan arah menghadap gerakan sambil pandangan terus difokuskan ke depan.
- b) Pastikan kedua lengan dalam posisi yang rileks di sisi tubuh sambil agak direntangkan
- c) Untuk pergelangan kaki, silakan putar ke bawah dan kunci di sana.

- d) Pada prosesnya, Anda dapat mendorong bola menggunakan bagian punggung kaki ke arah depan di mana kaki juga akan sedikit diangkat dari permukaan tanah sambil berat badan juga dibawa ke depan.
- e) Bola pastikan bergerak secara lurus ke arah depan dan tidak melenceng ke sana-sini.
- f) Berat badan tumpukan pada kaki yang tak dipakai untuk menggiring.
- g) Pandangan sampai akhir tetap harus fokus ke depan.

Gambar 2 3gerakan Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Punggung Kaki Atau Bagian Kura-Kura



<http://www.landasanteori.com/2016/10/pengertian-sepakbola-definisi-teknik.html>

Dan juga menurut Hadiqie (dalam Hariadi 2013:37) mendefinisikan bahwa “*dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. Macam-macam teknik menggiring bola ada tiga, yaitu (a) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (c) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura.

Menurut Dalam menggiring bola dapat dilakukan dengan baik apabila sesuai dengan prinsip-prinsip menggiring bola, yaitu:

- 1) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kakibadanpemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bolaselalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah yang kosong, bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah mendorong kedepan,jadi bola didorong bukan ditendang.
- 4) Pandangan mata tidak selalu memandang bola, akan tetapi harusmemperhatikan atau mengamati posisi lawan atau kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, irama gerakan tangan bebas seperti pada saatlari biasa.

2. Latihan atau Training

a. Pengertian latihan

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, dkk, 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metode berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh atau beratus kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasigerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Beban kian hari kian

bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Menurut Sukadiyanto, (2005: 5) mengemukakan dalam susunan latihan satu tatap muka berisikan antara lain “(1) Pembukaan/ pengantar latihan, (2) Pemanasan (warming up), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) Cooling down/ Penutup.” Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan secara teratur, terukur dan kontinyu sehingga latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

b. Tujuan Latihan

Menurut Harsono, dkk, (2005: 41-42), “tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin”. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

1) Latihan fisik

bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan.

2) Latihan teknik

Bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya

sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.

3)Latihan taktik

bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir mengira ira pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.

4)Latihan Mental

Merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stress, fairplay, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

C. Prinsip-prinsip latihan

Dalam hal ini pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Terkait dengan prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005: 12), agar latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan antara lain: (1) prinsip individual, (2) prinsip kesiapan, (3) prinsip beban lebih, (4) prinsip adaptasi, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip variasi, (7)

prinsip pemanasan, (8) prinsip berkebalikan, (9) prinsip sistematis, (10) prinsip jangkauanjang, (11) prinsip tidak berlebih, (12) prinsip progresif. Dalam menerapkan prinsip-prinsip latihan pelatih harus berhati-hati dalam setiap penyusunan dan pelaksanaan latihan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47), prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih antara lain: prinsip beban lebih (overload), prinsip kekhususan (specificity), dan prinsip kembali asal (reversibel).

Latihan sangatlah penting bagi kepentingan bermain sepak bola dengan latihan yang teratur kita dapat makin bisa menyatu dengan bola sehingga lebih terbiasa bermain bola hingga bisa memainkannya dengan baik dan benar menurut Scheunemann (2008) latihan modern itu begitu mementingkan kemampuan mengolah bola karena semakin sering dan lama teknik seorang pemain diasah semakin baik.

3. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Pada era globalisasi saat ini pendidikan dikatakan berhasil tergantung pada seberapa besar kualitas pendidikan yang dimiliki oleh negaranya. Menurut Junaedi DKK, (2015: 834) Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Menurut Cholik Mutohir (dalam samsudin 2008:2) pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut Sukintaka (2004) Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan atau bukan merupakan pendidikan tentang problem tubuh, akan tetapi merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan. Pendidikan jasmani mempunyai beberapa tujuan antara lain yang pertama :

a. Tujuan pendidikan jasmani

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya etnis dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani
- 4) Mengembangkan sikap sportif jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis melalui aktifitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga

- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui beberapa aktifitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan , kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.
- 2) Fungsi pendidikan jasmani dari beberapa aspek
 1. Aspek organik
 - a) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
 - b) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
 - c) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
 - d) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama.

- e) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2. Aspek neuromuskuler

- a) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- b) Mengembangkan keterampilan lokomotor
- c) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor
- d) Mengembangkan keterampilan dasar manipulative
- e) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti
- f) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, dan lain-lain.
- g) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lain-lain.

3. Aspek perceptual

- a) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
- b) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang.
- c) Mengembangkan koordinasi gerak visual.
- d) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis).
- e) Mengembangkan dominansi (dominancy)
- f) Mengembangkan lateralitas (laterality).
- g) Mengembangkan image tubuh (body image).

4. Aspek kognitif

- a) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
- b) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
- c) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
- d) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
- e) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
- f) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

5. Aspek sosial

- a) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
- b) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
- c) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
- d) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
- e) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.

- f) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat.
- g) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif.
- h) belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
- i) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

6) Aspek emosional

- a) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
- b) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
- c) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
- d) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
- e) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

4. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki dalam atau bagian kakidekat ibu jari untuk mendorong bola agar terus bergulir diatas tanah. Cara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam adalah:

- a. Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki dalam.
- b. Kaki yang digunakan menggiring bola tidak diayunkan, tetapi tiap langkah teratur mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

- c. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, (Sukatamsi, 1984:159). dengan menggiring menggunakan kura-kura kaki dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah pada waktu pemain lawan berusaha merebut bola, hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka dengan cara menggiring bola inilah lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.



Gambar 2 4 Menggiring Menggunakan Kaki Bagian Dalam

5. Latihan Menggiring Bola Memakai Kaki Bagian Luar

Menggiring bola memakai kura-kura kaki luar adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kura-kura kaki luar atau bagian kaki dekat kelingking untuk mendorong bola agar terus bergulir diatas tanah. Cara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar adalah:

- a. Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki luar.

- b. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki luar mendorong bola agar bergulir kedepan, dengan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- c. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, (Sukatamsi, 1984:161). Sedangkan menurut Imam Sadikun (1992:25) mengatakan bahwa: menggiring bola dengan kura-kura kaki luar memberikan kesempatan bagi para pemain merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola, tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup dan membatasi antara lawan dengan bola posisi badan harus ditempatkan diantara boladengan lawan, sedangkan bola digiring dengan kaki yang jauh dari lawan. Menurut Sukatamsi (1984:162) bahwa menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar lebih banyak digunakan bermain, karena:
 - 1) Bagian kaki yang menyentuh bola cukup luas.
 - 2) Pemain dapat mengontrol bola atau menguasai bola dengan baik.
 - 3) Pemain dengan mudah bergerak kedepan, membelok atau berputar, merubah arah. Hal ini sesuai dengan arah sikap kaki pada waktu lari.
 - 4) Pemain dapat mudah memberikan bola pada teman.

Menggiring bola memakai kura-kura kaki luar memungkinkan seorangpemain dapat melakukan gerakan menggiring bola,

melewati lawan, memberikan operan dan melindungi bola dengan cepat



Gambar 2 5Menggiring Menggunakan Kaki Bagian Luar

6. Materi

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Materi : Latihan teknik dasar menggiring sepakbola

Standar kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.2 Mempraktikan variasi gerak dasar kedalam modifikasi permainan bola besar serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator :

1.2.1 Menjelaskan cara menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dan bagian dalam.

1.2.2 Mengurutkan gerakan latihan menggiring bola (sepak bola)

1.2.3 Mempraktikan gerakan latihan menggiring bola (sepak bola)

TUJUAN PEMBELAJARAN :

1. Dengan mendengarkan guru menyampaikan materi latihan menggiring bola, siswa mampu mempraktikan gerakan menggiring bola dengan benar.
2. Dengan mempraktikan urutan gerakan dalam latihan menggiring bola, siswa mampu mengetahui gerakan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dan kaki bagian dalam dengan tepat.
- 3, Dengan latihan menggiring bola yang tepat, siswa mampu siswa mampu mempraktikan gerakan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dan kaki bagian dalam dengan tepat.

SEPAK BOLA

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang

baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang.), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola).

Khusus dalam teknik dribbling (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola. Teknik dribbling (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam : Teknik dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki).

- 1) Teknik dribbling dengan kura-kura bagian dalam.
- 2) Teknik dribbling dengan kura-kura bagian luar
- 3) teknik dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki).

Disamping itu, kecepatan dalam dribbling (menggiring bola) sangat dibutuhkan untuk menunjang penguasaan teknik tersebut. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Semua teknik dasar wajib diketahui dan wajib dikuasai oleh setiap pemain sepak bola untuk dapat bermain sepak bola dengan baik. Segala teknik dasar bermain sepak bola itu saling berkaitan dan semua pasti berfungsi pada saat permainan bola itu berlangsung bila salah satu gerakan tidak dapat dikuasai

dengan baik maka pemain tidak bisa menunjukkan skill atau sebuah kualitas permainan sepak bola yang baik dan dapat menghibur

7. Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Indikator

Tabel 2.1 Standar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator
1. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.2 Mempraktikan variasi gerak dasar kedalam modifikasi permainan bola besar serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.	1.2.1 Menjelaskan cara menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dan bagian dalam. 1.2.2 Mengurutkan gerakan latihan menggiring bola (sepak bola) 1.2.3 Mempraktikan gerakan latihan menggiring bola (sepak bola)

Tabel 2.2 Indikator Pengembangan Latihan Menggiring Bola

NO	Nama Gerakan	Gambar dan fungsi gerakan
1	Run Zig Zag	Gerakan zig zag tanpa bola bertujuan agar siswa mampu bergerak dengan gesit dan lentur kekanan dan kekiri



2 Toe Tap

Gerakan menyentuh bola dengan ujung kaki bertujuan agar siswa dapat bergerak secara lincah dan terbiasa menyentuh bola dengan menggunakan ujung kaki.



3 Tap Stop Inside Outside

Gerakan dengan menghentikan kaki dibagian kaki luar pada depan bola bertujuan untuk membiasakan siswa bergerak menggiring menggunakan kaki bagian luar.



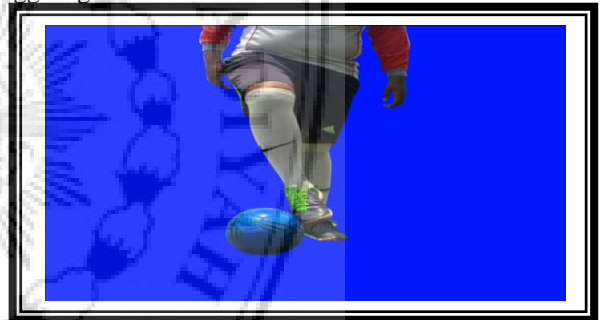
4 Tap Inside

Gerakan memindahhkan bola dari kaki kanan ke kaki kiri menggunakan kaki bagian dalam disini bertujuan untuk membiasakan siswa menggiring bola dnegan kaku bagian dalam dan dapat bergerak lebih seimbang dalam mengontrolbola.



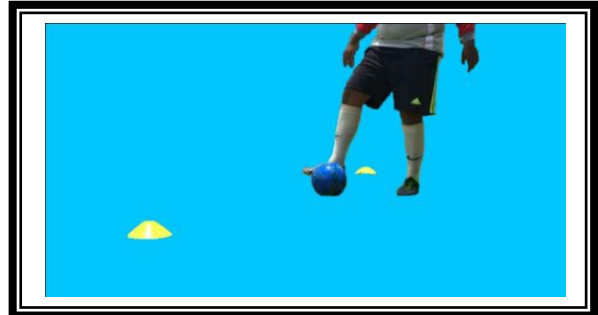
5 Outside Inside Ball

Gerakan meutar bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar disini bertujuan untuk agar siswa dapat lebih terbiasa dalam mengontrol bola menggunakan kaki luar dan kaki dalam serta lebih terbiasa dalam menggiring menggunakan kaki bagian luar dan kaki bagian dalam menggiring bola

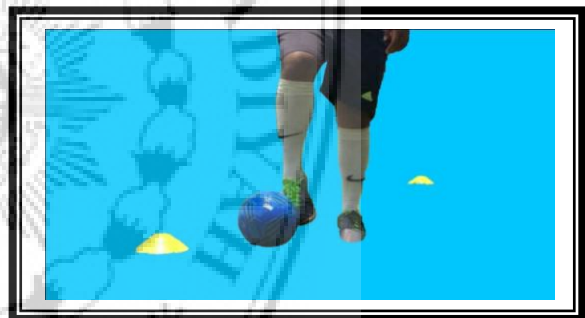


6 Dribbling 2 cone

Pada gerakan ini siswa mulai bergerak dengan berlari menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam melewati 2 cone yang ada dan bertujuan untuk melatih kebiasaan siswa menggiring menggunakan kaki bagian dalam

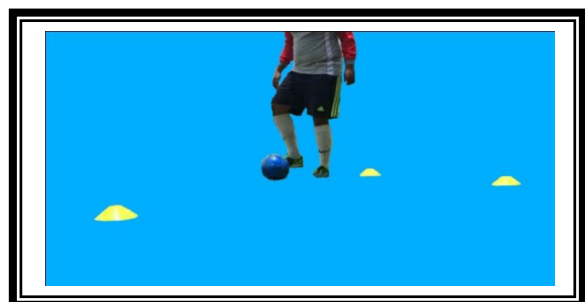


Pada gerakan ini siswa mulai bergerak dengan berlari menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam melewati 2 cone dan ini gerakan kembali ke posisi awal dan bertujuan untuk melatih kebiasaan siswa menggiring menggunakan kaki bagian dalam.

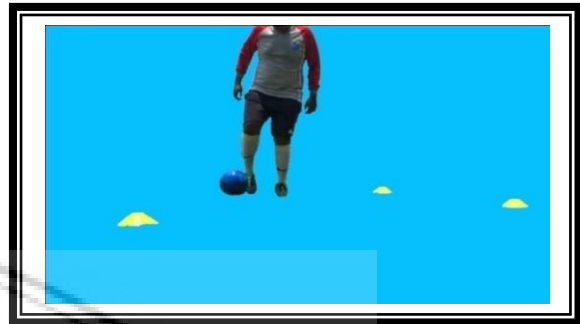


7 Dribbling 3 cone

Gerakan ini siswa mulai bergerak dengan mengikuti pola yaitu bergerak melewati kun yang ditata segi tiga yang bertujuan agar siswa makin lebih terbiasa bergerak menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam yang sudah berpola



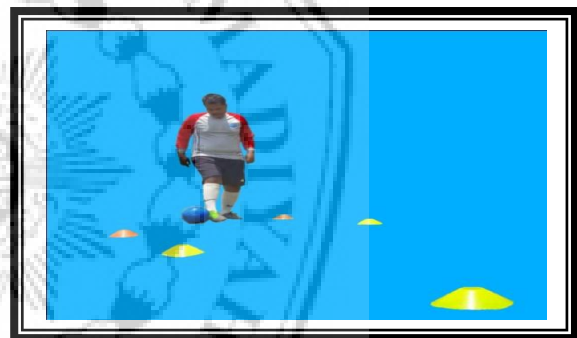
Gerakan ini sudah berpola dengan menggunakan cone yang membentuk segi tiga pada saat kembali ke posisi awal disini siswa menggunakan kaki bagian luar untuk agar lebih terbiasa lagi menggunakan kaki bagian luar saat menggiring bola dan bergerak mengikuti pola.



8

Dribbling zig zag

disini siswa mulai bergerak secara terbiasa menggunakan kaki bagian luar dan bagian dalam dengan cara zig zag yang berhadapan hadadapan dengan teman satu kelompok.



B. PENELITIAN YANG RELEVAN

Data pada penelitian ini didukung dari penelitian-penelitian sebelumnya yang hampir serupa yaitu terkait dengan pengembangan teknik dasar

menggiring bola. Penelitian yang dilakukan Badral eral fauzan, (2018) dengan judul PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DRIBBLING SEPAKBOLAPADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULERSMP NEGERI 3 PRINGSEWU. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Revisi produk akhir dilakukan setelah melakukan uji coba ji coba kepada kelompok kecil (small group try-out) Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subjek 25 siswa SMP Negeri 3 Pringsewu, sebelum uji coba kelompok kecil siswa diberikan test awal tentang kemampuan dribbling bola yang dimiliki, siswa melakukan latihan dribbling pada permainan sepakbola dengan model latihan yang telah dikembangkan. Penelitian ini hanya terfokus pada anak laki-laki saja dan tidak dipergunakan untuk anak perempuan. Persamaan dengan penulis disini adalah peneliti tersebut ingin mengembangkan teknik latihan dalam menggiring bola namun yang berbeda disini penulis mengembangkan teknik latihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar dan kaki bagian dalam dan juga disini peneliti meneliti untuk anak usia sekolah dasar dan untuk mata pelajaran olahraga.

Penelitian relevan yang lainnya dengan judul pengembangan model pembelajaran dribbling pada permainan sepak bola melalui pendekatan bermain pada siswa kelas v sdn 1 sukorejo kecamatan sukorejo kabupaten Kendal tahun ajaran 2012 dilakukan oleh (Indra Setyawan 2012). Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall. (1) melakukan analisis produk yang akan

dikembangkan dari hasil observasi lapangan dan kajian pustaka. (2) mengembangkan bentuk produk awal. (3) evaluasi ahli menggunakan satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran penjas SD. (4) uji coba kelompok kecil (10 siswa) dengan menggunakan kuesioner dan lembar evaluasi yang kemudian dianalisis. (4) revisi produk awal. (5) uji coba skala besar (32 siswa). (6) revisi produk akhir setelah melakukan uji coba lapangan skala besar. (7) hasil akhir model pengembangan pembelajaran dribbling pada permainan sepak bola melalui pendekatan bermain melalui revisi uji coba lapangan skala besar. Persamaan dengan penulis disini adalah peneliti tersebut ingin mengembangkan teknik dasar dalam menggiring bola dan sama menggunakan model penelitian pengembangan brog and gall namun yang berbeda disini penulis mengembangkan teknik model latihan menggiring bola menggunakan kaki luar dan kaki bagian dalam untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam kemampuan menggiring bola.

Penelitian yang relevan selanjutnya oleh Jabidi (2013) yang berjudul **TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DAN MENENDANG BOLAPESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD N GENDENGANKECAMATAN SEYEGAN KABUPATEN SLEMANTAHUN 2013** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Subjek penelitian ini adalah siswa usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler sepakbola di SDN Gendengan Seyegan, yang berjumlah 24 siswa putra. Persamaan dengan peneliti disini adalah sama-sama ingin mengembangkan teknik menggiring bola agar dapat bisa lebih baik lagi namun perbedaan disini adalah peneliti disini menggunakan model

penelitian pengembangan dan peneliti melakukan penelitian yang berfokus pada siswa sd kelas 5 saja dan dilakukan pada mata pelajaran tidak pada ekstrakurikuler sepak bola.

Tabel 2 3Penelitian Yang Relevan

No	Judul penelitian yang relevan	Persamaan	Perbedaan
1	Penelitian relevsan denagn judul PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DRIBBLING SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PRINGSEWU. Oleh Fauzan (2018)	1. Meneliti tentang pengembangan model latihan <i>dribbling</i> / menggiring bola	1. Peneliti terdahulu mengembangkan penelitiannya untuk eksgrtrakulikuler 2. Ppenelitian hanya dapat dilakukan oleh anak laki-laki saja 3. Teknik Pengumpulan data berbeda
2	Penelitian relevan dengan judul pengembangan model pembelajaran dribbling pada permainan sepak bola melalui pendekatan bermain pada siswa kelas 5 SDN 1 SUKOREJO oleh Indra setyawan (2012)	1. meneliti tentang pengembangan model <i>dribbling</i> / menggiring bola 2. sama meneliti pada kelas 5	1. teknik yang digunakan dalam mengajarkan cara menggiring di sangkut pautkan dengan permainan gobak sodor 2. model penelitina juga berbeda 3. pengembangan disini berbedan peneliti mengembangkan untuk pelatihan menggiring bola 4. teknik pengumpulan data juga berbeda
3	Penelitian yang relevan dengan judul tingkat keterampilan menggirng bola dan menendang bola peserta ekstrakulikuler sepak bola di SDN GENDENGAN KECAMATAN SELEMAN TAHUN 2013 oleh Jabidi (2013)	1. Meneliti tentang keterampilan menggiring bola	1. Teknik penelitian yang digunakan berbeda 2. Teknik mengajarkan cara menggiring bola berbeda 3. Kelas yang dipakai untuk sampel juga berbeda tidak pada kelas 5 4. Penelitian juga dilakukan untuk ekstrakulikuler bukan untuk pembelajaran penjas disekolah.

C. KERANGKA PIKIR

Kerangka berpikir merupakan landasan yang kuat dari penelitian ini terhadap topik yang dipilih sesuai dengan permasalahan yang ada. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dari penelitian ini:

Gambar 2 6kerangka Pi

